

本日の給食

平成30年11月5日(月)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



本日のおやつ



カステラ

0.1.2歳児



- ☆ 秋野菜の炊き合わせ
- ☆ えのきとみょうがのすまし汁
- ☆ ほうれん草のお浸し

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿
たら、豆腐

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿
ほうれん草、人参、グリーンピース
しめじ、えのき、みょうが

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿
米、さつまいも、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿
かつお、こんぶ、酒、みりん